



## えでゆけ インフォメーション

協会主催 ■海外講師による特別講座

### ■ブレインジム170

「特別支援教育に関わる人たちのためのブレインジム」

2016年11月19日(土)～22日(火)

開催地 横浜市

講師 セシリア・ケスター

### ■MBLTT

ビルディング・ブロック・アクティビティ指導者養成講座

2016年11月23日(水・祝)

開催地 横浜市

講師 セシリア・ケスター

### ■クリエイティブ・ヴィジョン

2017年1月7日(土)～10日(火)

講師 グレニス・レッドビーダー

### ■VCTP

ビジョンサークルインストラクター養成講座

2017年1月12日(木)～16日(月)

講師 グレニス・レッドビーダー

## ■2017年 BGTP(インストラクター養成講座)

### ■BGTP

2017年2月11日(木)～15日(月)

開催地 神奈川県葉山市

【受講条件】ブレインジムとインデプスのケーススタディの提出と面談を事前にうける事

【費用】318,600円(協会会員は313,200円) 再受講 176,850円

※表示金額は税金が含まれております。

【申し込み】事務局 jimukyoku@edu-k.jp



## 教育キネシオロジー 講座のご紹介③

### [V.C ヴィジョン・サークル]

ブレインジム101講座修了者対象の講座になります。

ヴィジョン・サークルは、O.B.O(脳の仕組みと働き最適化)と同じくブレインジム101の次のステップの中級にあたります。普段、眼鏡をかけている方はこの講座では思いきって外してみてもいいでしょう!

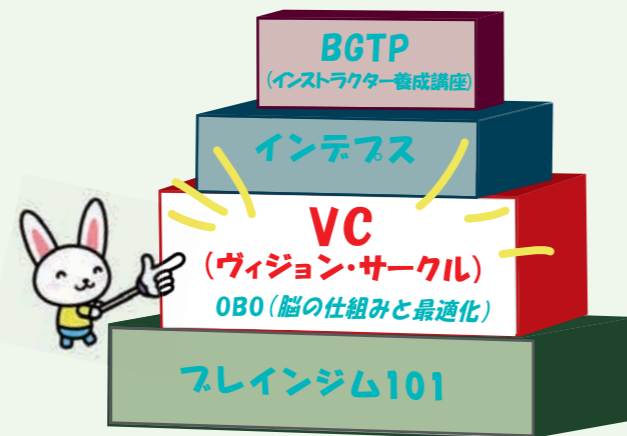
ヴィジョンは、目で「見る」ことのみではなく、違うプロセスが含まれます。目につくものを識別し、解釈する能力のことです。

子どもの頃に発達させてきた感覚スキル(視覚、聴覚、運動感覚、触覚など)を8つの分野(サークル)に分け、34のエクササイズ(ヴィジョンジム)や楽しい遊びを通じて、集中力、周辺視野、奥行き知覚、視点の移動など…学問、スポーツ、その他のパフォーマンスに必要な能力向上を目指す講座です。

8つのサークルをひとつひとつ探検していくことで、体の感覚器に働きかけ、心を育み、人とつながり、ビジョンを

持つ、という人生観につながるような要素も持ちます。

ブレインジム101で自分の「PACE(ペース)」を掴んだ次のステップは自分の本来の空間「SPACE(スペース)」を手に入れてみませんか?



NPO法人日本教育キネシオロジー協会  
ブレインジムに関するお問合せはこちらまで

<http://www.edu-k.jp>  
jimukyoku@edu-k.jp

# えでゆけ

Edu-k Journal

vol. 15

Autumn 2016



季刊(年4回発行) 発行:NPO法人日本教育キネシオロジー協会 東京都千代田区平河町2-11-10 パークウエスト301 電話03-6272-6037 企画・制作:KJスタッフ



## 創始者 ポール・デニソン氏を迎えて

NPO法人日本教育キネシオロジー協会理事長  
たむら ゆうこ



9月の連休の頃。教育キネシオロジーとブレインジムの創始者、ポール・デニソン氏から学ぶ貴重な機会を持つことができました。デニソン氏の講座には、既に数回「動きの探索」を教えるため来日されているキャロラン・エリックソン講師も同席され、様々なサポートをしてくださいました。

今回の来日中には、3講座が開催されました。

初めてブレインジムに出会うという方が受講できる「デニソン全脳学習メソッド」では、ブレインジムで学びのプロセスを説明する「ダイナミック・ブレイン」の考え方に関して深く学ぶことができました。個人的には、学びのサイクルでは、何かを獲得した!と思った時点で、既に新しい次の探索が始まっているという説明に「人生は学びの連続である」と改めて感じました。



また、通常のブレインジム101講座で学ぶバランス調整の中から、特にアカデミックな学習に関わりの深いテーマが取り上げられました。中級のOBO講座で学ぶ「プロフィール」の考え方も一部紹介され、勉学の際に体の右側と左側が協働することの大切さも教わりました。ブレインジムエクササイズを活用すると体の左右のバランスがとれて、結果的に行動やパフォーマンスの質が変化することを実例として見ることができました。

「Master at Work」や「Master In Depth」は、熟練者「マスター」の知識と経験に触れて学びを深める講座でした。一日講座では、他のキネシオロジーで使われている有益な手法としてInjury Recall Techniqueが紹介されました。これは、筋肉に保存されている怪我などの記憶を



解放するそうです。ブレインジムでは、バランス調整の際にPACEという4つのエクササイズをして自身のペースを整えます。個人セッションなどでIRTの手法をバランス調整の前に取り入れてみたら相乗効果を上げそうに思いました。

7つの次元のバランス調整であるインデプスのデモセッションでは、創始者デニソン氏ならではの「基本を更に発展させた」やり方に触れ、まさにマスターの仕事ぶりを見る機会となりました。目標を設定する際の手法や工夫、バランス調整におけるセンタリング次元の重要性なども学び直した感がありました。

全講座を通じて参加者からの質問も多く、参加意識が高い充実した7日間でした。



### 「成長のプロセスが肯定されること」

嵯峨 慈子(東京) 自然療法の国際総合学院IMSI副院長

「ブレインジムをする上で私が大切にしていること④」では、「成長のプロセスを肯定したり、されたりしているときは、学びがいい感じで進んでいく」ということを書いてみます。

これは私が「プロセスを常に肯定せよ〜!!」と言っている、という意味ではありません。ただ、見てきたこと・・・今まで出会った方達のラーニングブロックがバラっとはがれ、成長がグーンと促進されるタイミングをみると、それが、成長のプロセスが肯定され始めたときに、起きていくということなのです。

もう少し加えると、ブレインジムをしてグングンのびる方がいる一方で、一時の変化はあるものの、継続的にみると「あら、また、苦しそう・・・」という方がいらっしやる。さまざまな体験ひとつひとつに、いいことよりも、ダメなこと意識が向き、脳がストレスで忙しくなっているのです。私にも経験があるので理解できますが、

なんとも、この状態ではパフォーマンスが下がってしまうのです(泣)

ただ、ワークを続けていると、こういう部分が、その人のペースで変わってくることもあるんです。その「学び場」には本当に感動がありますね。だって、今まで大変な苦労をしてきたでしょうから。

自分が成長している途中で「うん、うん、いい感じ〜!」というのがあったら、しめたものです。

成長のプロセスが肯定されているときは、頭の中から否定語が減っていき、身



体がのびのびと動き、リラックスして集中している状態。目に輝きがでて、顔の「考え皺」も見られなくなります(笑)

さて、このシリーズも終わりに。④では

「成長のプロセスが肯定されること」と題して、「そのプロセスが否定から肯定にかわったとき、特に今まで苦労してきた人は、大きなシフトがきます。そのシーンには感動があります」ということを書きました。

<終わりに>  
協会の方から「シリーズを!」と依頼され「私は何を大切にしているのだろう・・・」と考える機会となりました。改めて分かったことは、例えば運動が苦手というお子さんと一緒にいるときも、運動が得意という選手といるときも「自分が大切にしていることは、誰といても、同じだったんだ」ということでした。投稿を編集くださった方への感謝と共に、最後まで読んでくださった方へ、心からお礼をお伝えしたいと思います。ありがとうございました♡



### 空間を把握する 脳のメカニズム①

天田 武志 (神奈川)

ブレインジムのバランス調整のとき、「方向音痴を治したい」というような目標が、意外と多かったですか?

日本人の約40パーセントを占める方向音痴の人にとって、それは重大な問題なのでしょう。

私の知り合いにも、  
●地図は読めるが、何故かいつも反対方向に第1歩を踏み出してしまふ

●地下鉄の駅を出た最初の1歩さえ間違わなければなんとかなるけれど、いつもその1歩を間違えるという人がいます。

方向音痴ではない(はずの)私も、地下鉄の駅から地上に出た後の第1歩は、慎重になります・・・。

●<えでやとく>は、知っているとちょっとお得な豆知識コーナーです

私たちは、例えば近くの公園に行こうと思ったとき、脳の中で無意識に

- (1)自分が今いる場所を確認する
- (2)公園がどこにあるかを把握する
- (3)今いる場所から公園までのルートを作成するという空間を把握するための、一連の情報処理をしているのですが、脳は位置情報やルートを、どのように記憶し、処理しているのでしょうか。

空間を把握する脳のメカニズムは1900年頃から、ラットやマウスを使った迷路実験で研究されてきました。そして1971年、ロンドン大学のO'keefeとDostrovskyは、自由に行動しているラットの海馬から、特定の場所にいるときだけ反応するという性質を持つ細胞を発見し、場所細胞を(place cell)と命名しました。場所細胞は「場所X」に来ると必ずx細胞が発火し、場所Yに来るとy細胞、場所Zに来るとz細胞が発火する性質があることがわかりました。さらに、場所Xに来る前にラットがどこにいても、また場所Xにどの方向から近づいても、必ずラットのx細胞が発火しました。つまり場所Xとx細胞は強く結びついていたのです。

場所細胞はラットだけではなくマウス、コウモリ、サルでも見つかっています。また人間にも存在することを裏付けるデータも報告されています。(以下、次号に続く)

### ブレインジムと私⑩

このシリーズは、インタビュー形式での連載となります。ブレインジムとの出会いや活動を皆さんに熱く語っていただこうと思います。

### 『心地よいPACEで生きるために』

土橋 秀子さん (埼玉県入間市)

Q) 土橋さんのブレインジムとの出会いは?

ADHD等の発達障がいを持つ方やそのご家族を支援する活動をするNPO法人で、主に運営に関する仕事をしています。わが子たちの発達に凸凹に不安を感じ、親である自分でもできることを探していたときに、法人代表からブレインジムを紹介されました。まずは、法人主催でブレインジムの体験会等を行ったり、ポール・デニソンさんの書かれた「ブレインジムと私」を読んだりする時期がしばらくあり、101講座の受講まではのんびりしたペースで学びを進めました。

Q) 現在はどんな活動をされているのでしょうか?

わが子のためにはじめたブレインジムでしたが、学びの過程で自分自身のセルフケアに最も効果を感じました。私自身に発達の凸凹があるからでもあります。私だけでなく親自身のバランスが整っていることが子どもの安定に大きな影響があることも実感することが多かったため、今は私と同じような環境にある方にむけ、「子どもの健やかな成長にはまずは自分のバランスを整えることが大事」と、法人で行う講座や講演会の中や主催する親の会活動などでお伝えしています。公立小学校の支援学級の先生方、PTAでの学習会など、効果を感じてくださった方々が少しずつ活動の場を広げてくださっています。



Q) 将来の展望は?

現在は、法人で行っている「保護者向けのストレスマネジメント講座」の講師として活動する中で、ブレインジムも体験していただいています。自分の今持つ資源を活用しながら学びを深めてスキルアップしていき、今後も自身の体験をもとに『親育ち・子育てサポーター』として、セルフバランスの方法や、子ども達が安心して過ごせる場の大切さなどをお伝えしようと考えています。

また、少しずつ子ども達へのセッションも始めています。学習に困難を抱える子、運動嫌いになってしまった子ども達に、遊びながら学ぶことや、体を動かすことの楽しさを伝えられるインストラクターになりたいと思っています。

Q) ブレインジムへの思いについてひとこと。

私自身がブレインジムを体得するまでに手こずってしまい、長らく理論先行のみで日常生活の中で「バランス調整」を活かせるまでに時間がかかりました。自分が劣等生?であった分、同じような感覚になっている方をみると、非常におせっかいなのですが、「もったいない!!」とつい思いがまします。ブレインジムと仲良くなれると日常が豊かになると確信している今は、一人でも多くの方にこの楽しさをお伝えしたいと思っています。そして、歯磨きをするかのごとく日常の中で自然にバランス調整ができるようになれば、自分の心地よいPACEで生きられる人がたくさん増えて世の中が変わるかもしれない・・・と、とてもスケールの大きな想いすら持っています。

### 2016年ブレインジムティーチャープラクティカム(BGTP)

#### 夢を描いた5日間

歌原 香菜(大阪府)

2016年7月16日~18日、7月30日~31日。参加者が神戸のBGTP会場に集まった。それまでに講座で共に学んでいた仲間が多かったが、初めてお会いする方ももちろんいる。どんな展開になるのかとにかくワクワクしていた。講座の中心は、ブレインジムインストラクターとして活動する上で押さえておくべき情報の整理。自分の思い込みがいかに多かったことかを知った。ひたすらプレゼンをして「動くこと」で学んでいく。ブレインジムらしい学習の仕方であった。他の参加者の説明を聞くことができたことも大変勉強になった。それぞれのキャラクターに合った説明の仕方がある。生徒に伝えるべき情報はおさえつつ、自分の言葉として語る事が大切ということを実感した。1日目に「3年後のビジョンを描く」というワークを行ったことがすごく印象的だった。夢が描かれたビジョンボードが壁に並んでいる光景はまさに宝箱のようだった。素晴

らしい5日間を終えて、最終日に再びビジョンボードについて語った。自分自身の夢として捉えていたものに、共に歩んできた仲間がいることに各々が気づいた。脳・心・身体だけでなくエネルギーや空間が統合されているような感じであった。

BGTPを修了し、描いた夢に向かって歩み始めた。迷うこともあるだろうが、きっと道は開かれていく。私達にはブレインジムという素晴らしい味方があるのだから。

